

欧洲足球锦标赛,丹麦球星突然倒地昏迷,球场上演15分钟“生死时速” 运动员体质好 为何也会心脏骤停?

新华
澎湃

在丹麦当地时间12日举行的欧洲足球锦标赛中,丹麦球员埃里克森在没有任何身体对抗的情况下,突然倒地昏迷。幸运的是,医护人员及时抢救,在现场心肺复苏急救约15分钟后,埃里克森暂时摆脱了生命危险,被送往医院接受进一步治疗。

专家表示,根据现场画面分析,埃里克森可能是由于剧烈运动后诱发了心脏骤停。为什么训练、饮食和康复都相当科学的职业球员,也会遭遇心脏骤停?运动员在赛场上突发意外如何科学急救,体育爱好者在运动时发生心脏骤停时,第一目击者又该如何处理?记者采访了急救专家、心内科专家和重症医学科专家进行权威解答。

高强度训练 心脏或不堪重负

中南大学湘雅二医院重症医学科医生余波表示,心脏骤停是指心脏泵血功能突然停止,从而导致全身血液循环中断、呼吸停止、意识丧失。运动员在剧烈运动时发生心脏骤停,导致心脏不能像正常情况下那样把血液输送到全身,短时间内便可出现意识丧失,如果不能得到及时抢救,4到6分钟便会导致大脑和其他重要器官组织发生不可逆

的伤害,患者甚至可能在短时间内死亡。

经过长年专业训练和科学饮食的职业运动员,在身体条件和运动能力上都要比普通人的看上去更加出色。

然而,根据相关医疗机构的研究结论表明,职业足球高强度的训练和比赛,让球员的身体和技术更出色的同时,也存在着使运动员的心脏不堪重负而导致心脏结

构病变的可能性。

心源性猝死,即心脏骤停导致的突然死亡。“心源性猝死是异常凶险的心血管疾病,患者在病情基本稳定的情况下,突然发生严重心律失常(一般为心室颤动或室性心动过速)导致迅速死亡。”上海交通大学医学院附属新华医院心内科李毅刚主任曾在接受记者采访时,谈到了运动中心源性猝死的原因。

提醒

养成良好生活习惯

心脏骤停不只发生在老年人中,青壮年也可能遭遇这种高危情况,尤其是有长期高血压、高负荷工作,连续熬夜,大量吸烟、饮酒等风险时。

中南大学湘雅医院副院长、心内科专家钱招昕建议,年轻人要养成良好的生活习惯,戒烟限酒、规律运动、定期体检、合理膳食、保证睡眠、控制体重;有心血管疾病的患者要坚持规律服药,控制好血压、血糖,还应避免在酷暑天气进行剧烈运动,一旦突发胸痛,应在第一时间就医。

心肺复苏 4分钟黄金时间

武汉亚洲心脏病医院胸痛中心主任张勇表示,面对猝死直接有效的方法是心肺复苏,黄金复苏时间是4分钟之内。

中南大学湘雅二医院急

诊科主任张东山建议,进行体育运动时如果有人发生心脏骤停,应立即开展徒手心肺复苏,如果身边有自动体外除颤器,要及时进行除颤,同时第一时间拨打120,请

专业急救人员给予专业支持。

张东山建议,在群众中开展急救培训,比如徒手心肺复苏等,提高突发事件中第一目击者的急救水平。

小贴士 紧急心肺复苏 你也需要了解

1 检查患者

检查反应:轻拍双肩,呼唤名字并查看反应

检查呼吸:5~10秒观察胸部、腹部是否有起伏

若患者没有反应,没有呼吸或仅有很浅很费力的呼吸,应进行心肺复苏



2 胸外按压



按压位置:两乳头连线中点与胸骨交界点

按压手势:双掌交叠、双手相扣,掌根着力,垂直按压

按压深度:成人垂直向下按压5~6厘米

按压频率:100~120次/分钟

注意:每次按压后需让胸部恢复到正常位置,胸廓充分回弹;胸外按压每30次后,进行两次人工呼吸;尽可能避免中断,直至救护车前来

3 开放气道

仰头:左手放在患者额部,向下压

提颌:右手放在病人下颌处,向上抬,需保证下颌到耳部连线与地面垂直

注意:需先清除患者口腔中的异物

4 人工呼吸

捏住患者鼻子,用嘴包住患者的嘴快速将气体吹入2次

注意:吹气时需观察患者胸部、腹部是否有微微起伏



咱厝人李发彬 征战东京奥运会

中国举重队公布东京奥运会参赛名单,南安籍运动员李发彬入选,将参加男子61公斤级比赛

■海都记者 杨江参

6月12日,中国举重队公布东京奥运会参赛名单,南安籍运动员李发彬光荣入选。4月18日,在2021年亚洲举重锦标赛暨东京奥运资格赛男子61公斤级比赛中,李发彬夺得抓举、挺举、总成绩三枚金牌。对于此次入选,李发彬很是激动,表示将做好训练,勇敢去拼。



李发彬在比赛中(资料图)

曾破挺举世界纪录

记者获悉,此次中国举重队将派出8名运动员参加东京奥运会,分别为,男队:李发彬(61kg级)、谌利军(67kg级)、石智勇(73kg级)、吕小军(81kg级);女队:侯志慧(49kg

级)、廖秋云(55kg级)、汪周雨(87kg级)、李雯雯(+87kg级)。

李发彬是南安水头人。2002年4月进入南安市体育学校跟随王德兴教练训练举重;2004年秋入

选省体校举重班,接受陈孝铭教练指导;2009年进入省体工队,继续师从陈孝铭教练;2012年入选国家队,师从陈文斌、徐武忠教练。

2020年10月22日,在

全国男子举重锦标赛暨东京奥运会模拟赛男子61公斤级决赛中,李发彬以175公斤的成绩,创挺举全国纪录,并超174公斤的世界纪录,同时获得挺举和总成绩两项冠军。

李发彬:信任担当,勇敢去拼

今年4月18日,在2021年亚洲举重锦标赛暨东京奥运资格赛男子61公斤级比赛中,李发彬夺得抓举、挺举、总成绩三枚金牌。

南安市体育学校的王

德兴教练表示,往届奥运会,每个国家最多可派出6名男运动员和6名女运动员参加,而本届奥运会的比赛规程作出改变,每个国家仅能派出4名男运动员和4名女

运动员参加,李发彬能代表中国队出征,体现了他的综合实力。举重小级别是中国举重队历届奥运会夺金的优势项目,期待李发彬在奥运赛场上取得佳绩,为国争光。

“不知道说什么,信任担当,努力向前冲。”对于自己此次入选东京奥运会参赛名单,李发彬很是激动,表示将做好每天训练工作,勇敢去拼。

浙沥沥小雨迎端午

海都讯(记者 田米)

今天是端午节。端午节在泉州民间统称为“五月节”,因浸染于古老传统的中原文化和海丝文化,使得泉州洋溢着浓浓民俗风情的特色习俗。泉州在这个时间有着各种习俗,比如包粽子、赛龙舟、水上捉鸭等。老泉州人也会在“五月节”包好粽子,送给亲戚朋友分享。

昨天清晨6点左右,泉州市区的阵雨从东边一路往北边下过。中午前后,泉州市大部分乡镇最高气温超过32℃,山区

局部乡镇超过35℃,其中安溪金谷镇更是突破了37℃。午后山区部分乡镇受到热对流的影响,局部下起了阵雨。

气象部门预计,今天,泉州市主要以阵雨天气为主,气温与前一天相比有所下降,明天开始,气温稳步回升。

总体来说,近期气温都将维持一个较高的态势,紫外线比较强,同时伴有阵雨,提醒广大市民朋友尽量避免正午前后出行,防止中暑,出行还是要注意带上遮阳防雨的晴雨伞,做好防晒、防暑等措施。

泉州市区 天气预报

14日	阵雨	26℃~33℃
15日	阵雨	26℃~33℃

厦门市 天气预报

14日	多云	26℃~33℃
15日	多云	26℃~33℃

漳州市 天气预报

14日	小雨	26℃~34℃
15日	小雨	26℃~35℃